स्वस्थ जीवन की कला



केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्
(आयुष विभाग)
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार

स्वस्थ जीवन की कला

केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्

(आयुष विभाग)

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार

नई दिल्ली

स्वस्थ जीवन की कला

हमारे शरीर का निर्माण पंच तत्वों से हुआ है। ये पंच तत्व हैं– पृथ्वी, जल, अग्नि (धूप), वायु और आकाश। हमारे शरीर की प्रत्येक कोशिका में इन तत्वों का प्रतिनिधित्व है। शरीर की समस्त कोशिकाएँ स्वयं को स्वस्थ रखने में सक्षम होती हैं पर यह तभी संभव है जब हम प्रकृति के नियमों के अनुरूप जीवन व्यतीत करें। स्वास्थ्य एक वरदान है तथा प्राकृतिक चिकित्सा स्वस्थ जीवन की कला, जिसे अपनाकर हम अपने जीवन को स्वस्थ एवं खुशहाल बना सकते हैं।

पृथ्वी

1. स्वस्थ रहने के लिए पृथ्वी के सम्पर्क में रहना आवश्यक है।
2. मिट्टी पर नंगे पैरों से चलकर या ओस से भीगी हुई घास पर टहलकर पृथ्वी से सम्पर्क का लाभ उठाया जा सकता है।

3. यदि संभव हो तो कभी–कभी मिट्टी या घास पर लेटना चाहिए। यह शरीर की थकान को दूर कर उसे पुनः स्फूर्तिवान बनाता है।

जल

1. स्वस्थ रहने के लिए पृथ्वी की तरह जल भी अत्यन्त आवश्यक है।
2. प्रातः उठकर कम से कम ½ लीटर पानी पिएँ।
3. नित्य कम से कम 3 लीटर पानी पिएँ।
4. प्रातःकाल स्वच्छ जल से स्नान करने से शरीर के समस्त रोम छिद्र खुल जाते हैं। इससे शरीर में हल्कापन और स्फूर्ति आती है तथा सभी माँसपेशियाँ और संस्थान सक्रिय एवं रक्त संचार उन्नत हो जाता है।
5. स्नान करते समय साबुन के स्थान पर स्वच्छ चिकनी मिट्टी या मुल्तानी मिट्टी का भी प्रयोग किया जा सकता है। गर्मियों में सप्ताह में एक–दो रोज

यह प्रयोग अवश्य करें। दूध, बेसन का उबटन भी उपयोगी है।

6. स्नान करने से पूर्व मोटे, खुरदरे तौलिए से शरीर को रगड़ने के बाद स्नान करना अधिक लाभदायक है।
7. जब भी प्यास लगे तो प्यास बुझाने के लिए पानी पीना ही सर्वोत्कृष्ट है।
8. पानी को एक साथ न पीकर घूँट–घूँट करके पिएँ।
9. यदि पानी की स्वच्छता में संदेह हो तो उसे उबालकर एवं छानकर पिएँ।
10. भोजन के साथ पानी न पीना श्रेयस्कर है। भोजन के आधा घंटे पहले एवं आधा घंटे पश्चात पानी पिएँ। बीच में आवश्यकता पड़ने पर एक–दो घूँट पानी पी सकते हैं।

अग्नि (धूप)

1. सूर्य का प्रकाश भी स्वस्थ रहने के लिए अति आवश्यक है।

2. हमारा घर ऐसा होना चाहिए जिसमें पर्याप्त प्रकाश आता हो।

3. सूर्य की किरणें सात दृश्य तथा अन्य अदृश्य किरणों से बनी हैं। उनका अपना–अपना प्रभाव होता है। ये हमारे शरीर को विटामिन–डी प्राप्त करने में अत्यन्त सहायक हैं।

4. प्रतिदिन प्रातः काल हल्की धूप में खड़े होकर सूर्य की किरणों के सेवन से त्वचा जीवन्त एवं मन प्रफुल्लित होता है।

5. सूर्य की किरणें शरीर को सक्रिय और संस्थानों को क्रियाशील बनाती हैं।

वायु

1. अच्छे स्वास्थ्य के लिए स्वच्छ वायु का सेवन अत्यन्त आवश्यक है।

2. हमें खुले वातावरण में रहकर शुद्ध वायु के अधिकाधिक सेवन का प्रयास करना चाहिए।

3. हमारा घर ऐसा हो जिसमें वायु का निर्बाध प्रवेश हो। विशेषकर सोने का कमरा पर्याप्त हवादार हो। सोते समय खिड़कियाँ खुली रखनी चाहिए।
4. जब भी संभव हो बाहर खुली हवा में सोने का प्रयास करना चाहिए।
5. सूर्योदय के पूर्व उठकर खुली हवा में टहलना और गहरी साँस लेना स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त लाभदायक है।

आकाश

1. शरीर में आकाश का प्रतिनिधित्व उपवास द्वारा होता है।
2. शरीर के संस्थानों का कार्य सुचारु रूप से चले इसके लिए हमें सप्ताह में एक दिन उपवास/रसाहार या फलाहार अवश्य करना चाहिए।
3. उपवास/रसाहार/फलाहार में नींबू, पानी और शहद या मौसम के ताजे रसदार फल दिन में 3–4 बार लिए जाने चाहिए।

4. उपवास से मन को शाँति मिलती है तथा शरीर के समस्त स्रोतों की शुद्धि हो जाती है। इससे पाचन संस्थान गतिशील हो जाता है।

व्यायाम

1. प्रातःकाल दैनिक क्रियाओं से निवृत्त होकर कुछ व्यायाम करें ताकि शरीर में रक्त संचार सुचारु रूप से होने लगे।
2. प्रातःकाल टहलना, जॉगिंग, धीरे–धीरे दौड़ना, योगाभ्यास, प्राणायाम अथवा सूर्य नमस्कार में से किसी का भी चुनाव किया जा सकता है।
3. टहलते समय ध्यान रखें कि वह स्थान खुला एवं प्रदूषण रहित हो।
4. गहरी साँस लेते हुए तेज गति से टहलना अधिक लाभदायक है पर अपनी क्षमता एवं सामर्थ्य के अनुसार ही टहलना या व्यायाम करना चाहिए।
5. योगासनों का चुनाव करते समय किसी प्रशिक्षित

व्यक्ति का मार्गदर्शन लेना अधिक उपयोगी रहेगा।

6. टहलना अथवा योगाभ्यास जो भी करें नियमित रूप से करें तभी उसका अच्छा परिणाम मिलेगा।
7. योगाभ्यास या टहलने जाने से पूर्व एक गिलास नींबू पानी ले सकते हैं किन्तु इसके तुरन्त पहले अथवा तुरन्त बाद में कुछ भी खाने से बचना चाहिए।

मालिश

1. शरीर की मालिश भी स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक है।
2. इससे अंग–प्रत्यंग पुष्ट होते हैं और रक्त संचार उन्नत होता है।
3. विशेषकर जाड़े के दिनों में पूरे शरीर पर प्रतिदिन तेल की मालिश करनी चाहिए। इसके बाद धूप में बैठने से शरीर सदैव स्वस्थ एवं क्रियाशील बना रहता है।
4. मालिश के लिए सरसों अथवा तिल का तेल प्रयोग में लाया जा सकता है।

स्वच्छता

1. अपने शरीर, घर एवं आस–पास के वातावरण को स्वच्छ रखना स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त आवश्यक है।
2. पहनने के वस्त्र हमेशा सूती होने चाहिए।
3. वस्त्र ढीले एवं सुविधाजनक होने चाहिए।
4. वस्त्रों को रोज धोना चाहिए।
5. ठंडे जल से रोज स्नान करके शरीर को स्वच्छ करना चाहिए।
6. नहाते समय पानी सर्वप्रथम सिर पर डालना चाहिए तथा आँखों पर ठंडे पानी के छींटे डालने चाहिए।

भोजन

1. स्वस्थ रहने के लिए भोजन सात्विक एवं संतुलित होना चाहिए।
2. हमें अपना भोजन प्राकृतिक या अधिक से अधिक प्राकृतिक रूप में ही लेना चाहिए।

3. मौसम के ताजे फलों, ताजी हरी पत्तेदार सब्जियों तथा अमृताहार (अंकुरित अन्न) को भोजन में पर्याप्त स्थान देना चाहिए।

4. भूख लगने पर ही भोजन करना चाहिए। सामान्यतः इसका समय निश्चित करते हुए दिन में दो बार ही भोजन करना चाहिए।

5. शाम का भोजन सूर्यास्त से पूर्व या सोने के तीन घंटे पहले कर लेना अधिक श्रेयस्कर होता है।

6. बार–बार खाने से पाचन संस्थान को अधिक परिश्रम करना पड़ता है। इसलिए इस प्रवृत्ति से बचना चाहिए।

7. कहीं बाहर से लौटने पर या काम की थकान होने पर तुरंत भोजन न करके पहले थोड़ा विश्राम करके ही भोजन करना चाहिए।

8. शीतगृह के महँगे फलों की अपेक्षा मौसम के ताजे तथा स्थानीय फलों व सब्जियों का सेवन अधिक लाभदायक है।

9. रोग की अवस्था में भोजन को त्याग देना उचित है।

10 दो प्रधान भोजनों के बीच भूख लगने पर फल, फलों का रस, छाद या नींबू पानी लिए जा सकते हैं।

11. भोजन शान्तिपूर्वक बैठकर खूब चबा–चबाकर मनोयोग से करना चाहिए।

12. भोजन करने से पूर्व हाथ, पैर एवं मुँह धो लेना चाहिए।

13. भोजन करते समय केवल भोजन ही करना चाहिए। मौन रहकर भोजन करना सर्वश्रेष्ठ है।

14. भोजन एकान्त स्थान और शुद्ध वातावरण में स्वच्छ पात्रों में करना चाहिए।

15. सदैव भूख से थोड़ा कम भोजन करना चाहिए।

16. क्रोध एवं अवसाद में भोजन करना हानिप्रद है अतः ऐसे में भोजन को त्याग देना उचित होगा।

17. भोजन में क्षारीय और अम्लीय आहार का अनुपात 80 एवं 20 प्रतिशत का होना चाहिए। क्षारीय आहार में अधिकांश फल, सब्जियाँ तथा अपक्वाहार आते हैं। अम्लीय पदार्थ में ब्रेड, रोटी,

मसालेदार सब्जियाँ, तली–भुनी चीजें तथा कॉफी, चाय इत्यादि खाद्य पदार्थ आते हैं। पाचन में अन्तिम परिणाम के आधार पर नींबू आदि को भी क्षारीय खाद्य पदार्थों में गिना जाता है।

18. फ्रिज से निकाले गए फलों को यदि लेना ही हो तो तत्काल न खाकर उनका तापमान शरीर के तापमान से कम अन्तर होने पर ही लेना चाहिए।
19. भोजन के साथ पर्याप्त मात्रा में सलाद अवश्य लेना चाहिए।
20. रोटी बनाने के लिए आटा मोटा पिसा हुआ होना चाहिए या अलग से चोकर मिलाया जा सकता है।
21. भोजन में नमक का प्रयोग सीमित रखना चाहिए।
22. स्वास्थ्य की दृष्टि से शाकाहार सर्वोत्तम है।
23. उत्तेजक पेय पदार्थों, गरिष्ठ, तामसिक आहारों, मैदे एवं चीनी से बनी चीजों का प्रयोग करने से बचना चाहिए।

विश्राम

1. अच्छे स्वास्थ्य के लिए शरीर की क्रियाओं और विश्राम में सामंजस्य होना आवश्यक है।
2. विश्राम या निद्रा के लिए रुई का पतला गद्दा बिछाकर लकड़ी के तख्त का उपयोग करना चाहिए।
3. विश्राम से तन और मन दोनों को शाँति मिलती है। शरीर शिथिल और तनाव रहित होकर पुनः कार्य के लिए तैयार हो जाता है।
4. सोते समय हल्के वस्त्र पहनकर व ठंडे पानी से हाथ, पैर व मुँह धोकर सोना चाहिए। अनिद्रा के शिकार हों तो गरम पाद स्नान लेकर सोयें।
5. सोते समय मुँह को ढक कर सोने से बचना चाहिए।
6. रात्रि में जल्दी सोएँ एवं प्रातःकाल सूर्योदय से पहले उठ जाएँ।
7. सोते समय सभी चिन्ताओं को भुला दें। ईश्वर का नाम लेते हुए गहरी नींद लेने से शारीरिक थकान दूर होती है।
8. 6 से 8 घंटे की नींद एक व्यक्ति के लिए पर्याप्त है।

सदाचार

1. शरीर और मन को स्वस्थ रखने के लिए सदाचार का पालन आवश्यक है।
2. आपस में प्रेम भाव रखते हुए सभी जीवों को शारीरिक, वाचिक और मानसिक रूप से कष्ट पहुँचाने से बचना चाहिए।
3. सदा सत्य का आश्रय लेते हुए जो वस्तु जैसी हो उसका वैसा ही वर्णन मानना–जानना चाहिए।
4. किसी दूसरे की वस्तु पर अपना अधिकार जताने से बचना चाहिए।
5. अपने जीवन और आचरण को संयमपूर्ण बनाना चाहिए जिससे बल और वीर्य की वृद्धि हो तथा ईश्वर के प्रति निष्ठा का भाव जागृत हो।
6. जीवन निर्वाह के लिए जो वस्तुएँ आवश्यक हैं उनसे अधिक का संग्रह करने से बचना चाहिए।
7. शरीर के अंगों को बाहर, भीतर से शुद्ध रखते हुए ईर्ष्या, द्वेष, अभिमान, घृणा आदि बुरे विचारों को मन से दूर रखना चाहिए।

8. अपनी क्षमता के अनुसार उचित प्रयत्न से जो फल मिले अथवा जिस अवस्था में रहना पड़े उसमें प्रसन्न रहते हुए सब प्रकार के लोभ और तृष्णा को छोड़ देना चाहिए।

9. शरीर, प्राण, इन्द्रियों और मन को उचित रीति और अभ्यास से वश में रखना चाहिए।

10. आत्मज्ञान और ईश्वरीय ज्ञान कराने वाले शास्त्रों का नियमित पठन–पाठन और चिन्तन–मनन करना चाहिए।

11. ईश्वर की सदा समीपता अनुभव करना और कर्मफल का उसी को समर्पण जीवन को सुखी बनाने का महामंत्र है।

प्रार्थना

1. अपनी आस्था के अनुसार प्रार्थना, ध्यान, भजन या सत्संग अवश्य करना चाहिए।

2. प्रार्थना से तनाव दूर होता है, आत्मबल एवं सात्विक प्रवृत्ति बढ़ती है तथा कुण्ठा, निराशा एवं मानसिक विकार दूर होते हैं।



अधिक जानकारी के लिए कृपया संपर्क करें:

निदेशक

केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्

61-65, संस्थागत क्षेत्र, जनकपुरी, नई दिल्ली-110058

ई मेल: ccryn@vsnl.net

वेबसाइट: www.ccryn.org